

નિનિન પ્રત્યે નવનવા રંગ ને નવનવા હંગા !

આ માસિક પત્રને આદર્શીય બનાવવા માટે જન જાતના અમૂલ્ય ભેગો અપાય છે, બેટો અપાય છે, એટલું જ નહિ પણ પુરેના રંગ પણ પ્રતિમાસ નવનવા અપાય છે. કરવામાં આવતા બારે ખર્ચની કદર સમજનારા આદક મહાત્મયો સવાજમ ભરવામાં નિયમિત બનશે તો અને જોકાદ નવો ગ્રાહક મળવી. આવશે તો માસિક પ્રતિદિન એથીએ વધારે સુદર અને ઉપયોગી બનવું જશે.

આ માસિકના ગ્રાહકોને વે મેટો.

'સરતામર' નામની પરેલી બેટ ચોથા અંક સાથે મોકલી હતી અને ખીજી બેટ "સુદર્શન" નામેજ તે જોડા કદની જુદ છે. તે પુસ્તકના રસીકપણા માટે તથા ઉપદેશીપણા માટે આ પત્રનો માસીક (આત્મલાપા માટે ક્ષમા માફતે પણ) બેટક કદી શો છે કે જોી વાંતો આજ સુધીમાં આપણામાં અગાઉ પ્રગટ થઈ નહિ હોય.

લેટનો હકક હરકોઈ વખતે ગ્રાહક થનારને પણ મળશે, જોવી જોડાણ હમણા જ કરી છે. પણ વર્ષની વચમાં ગ્રાહક થનારે સવાજમ ન ચેતા દિસામે બા પું પરશે, ૯ માસના ૧-૩-૦; ૧ માસના ૦-૧૪-૦; ૩ માસના ૦-૬-૦. (એમાં માસિકનું તથા બેટનું પેટ અર્થ સ્થાપ્યું જાય છે.) પ્રેસા મનીઓર્ડરથી કે પોસ્ટ ટીપ્પરથી પ્રથમ ગ્રાહકનારનું જ નામ ગ્રાહક તરીકે નોંધવામાં આવશે.

એ વાત હેયે બેસે છે કે, સાહેબ?

'જૈન સમાચાર' નામે એક અઠવાડીક પત્ર શ્રવેતાચ્ચર સાધુસાગી (રથાનકવાશી) જૈન સંઘની સેવા માટે દર સોમવારે પ્રગટ થાય છે. નસુનો મંાવી ત્હેના શુભ-દોષ ત્હેમે પોતેજ તપાસી જુઓ. વાંચવા લાયક અને ઉત્તેજન આપવા લાયક હોયે તો વાંચવાની પુરસદનો સજાત બાજુએ મુકીને ગ્રાહક તરીકે નામ નોંધાવી દો. વાર્ષિક સવાજમ (પોષ્ટેજ સહિત) રૂ. ૩૭ છે. ચાહુ સારમાં ૪ બેટો મળે છે.

વા. બા શાહ, પાંચકુવા, અમદાવાદ.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૭૧૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ આત્મ નિરીક્ષણ

વિષય પ : ૪૩૪૬

૨૭૨૮

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
પા. ૧૪૨૪૬

આત્મનિરીક્ષણ.

(Self-Examination)

આત્મશુદ્ધિનો સરલ માર્ગ.

BY

Manilal N. Doshi, B. A.



પ્રવેશિકા.

“ Never suffer sleep to close thy eye-lids, after thy going to bed, till thou hast examined by thy Reason all thy actions of the day. “ Wherein have I done amiss ? What have I done ? What have I omitted that I ought to have done ? ” If in this examination thou find that thou hast done *amiss*, *reprimand* thyself severely for it, and if thou hast done any *good*, *rejoice* ”—Pythagoras.

“ હે મનુષ્ય ! તું રાત્રે સુવાને તૈયાર થા ! પણ જ્યાં સુધી તેં આખા દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તું અંતઃકરણથી તપાસ ન કરી જાય, ત્યાંસુધી તું નિદ્રા-ઉંઘને વશ થતો ના. તારા મનસાથે આ પ્રમાણે વિચાર કર : “ મારી ક્યાં ભૂલ થઈ છે ? મેં શું શું કાર્ય આજે કર્યું છે ? મારે કરવા લાયક કયું કામ મેં નથી કર્યું ? ” જે આ રીતે તપાસ કરતાં—અંતઃકરણ સાથે બારીક તપાસ કરતાં તને એમ લાગે કે કાંઈ અયોગ્ય કાર્ય આજે તારા હાથે થવા પામ્યું છે, તો તે વાસ્તે તારી જાતને સખત ઠપકો આપજે. જે તે કાંઈ પણ શુભ કાર્ય કર્યું હોય તો તેથી હૃદયમાં આનંદ માનજે. ”

આ શબ્દો એટલા બધા ગંભીર અર્થવાળા છે કે જે મનુષ્ય તેના

પર લક્ષ્ય દર્શને વિચાર કરે, તેજ તેનો ખરો અર્થ સમજે, અને તે પ્રમાણે પોતાના આચાર વિચાર પણ રાખે.

આપણે કરવા યોગ્ય શું છે ~~અર્થ~~ કરવા. 'યોગ્ય શું છે, એ આ-
ખતતું જ્ઞાન મનુષ્યને પહેલું મળે તો ~~પછી~~ પોતાની ભૂલ ક્યાં થયેલી છે,
અથવા પોને ક્યું કામ નથી ક્યું તેના ખ્યાલ તેને આવી શકે. જે આ
જ્ઞાન આપણને બરાબર હોય તો જ શુભકામની આપણે પ્રશંસા કરી શકીએ
અને અશુભ કામ વાસ્તે પસ્તાવો કરી શકીએ. આ વિચારથી આ લેખમાં
કરવા યોગ્ય અને ન કરવા યોગ્ય કાર્યોની નોંધ આપેલી છે, તે પર આ-
ત્મશુદ્ધિની ઇચ્છા રાખનાર દરેક પુરૂષે બરાબર વિચાર કરવો.

આ તપાસ આપણે દરરોજ સૂતી વેળાએ કરવી જોઈએ. દરરોજ
આમ કરવાથી આપણી યાદદાસ્તી વધતી જશે, અને ભૂલ કરવાના પ્રસંગો
જેમ અને તેમ ઓછા થતા જશે.

જેમ રાત્રીએ વ્યાપારી નફા તુકશાનનું સરવૈયુ કાઢે છે, તેમ આ-
પણે પણ આત્માના ગુણના વ્યાપારનું દર રાત્રીએ સરવૈયુ કાઢવું જોઈએ.
આપણે આપણા અંતઃકરણ રૂપી ન્યાયાધીશ પાસે આખા દિવસમાં કરેલાં
કાર્યોનો હિસાબ આપવો જોઈએ. આપણે દર રાત્રીએ આત્મપ્રશ્ન સંમુખ
નીએ પ્રમાણે બોલવું જોઈએ: મારી ભૂલ ક્યાં થઈ છે? મેં શું ક્યું
છે? મેં કરવા યોગ્ય શું નથી ક્યું? આટલા સંદેહમાં બધી બાબતો
સમાધાન થાય છે.

આપણે કરવા યોગ્ય કાર્યો ક્યાં છે તેના બરાબર વિભાગ આ-
નાનકડા લેખમાં આગળ જતાં પાઠશામાં આવશે, છતાં અત્રે ટુંકમાં
કેટલાક નિયમો જણાવીશું.

આપણે આપણા ઇષ્ટદેવ તરફ ભક્તિભાવ રાખવો; આપણા માત-
પિતા તથા વડિલો તરફ પૂજ્યભાવ રાખવો; સત્પુરૂષોનો સમાગમ કરવો;
આપણા મનોવિકાર અને હલકી વાસનાઓને સંયમમાં લાવવી; વ્યાપારમાં
તેમજ દરેક બાબતમાં ન્યાયપૂર્વક વર્તવું; જીંદગીની ક્ષણિકતા અને લ-
ક્ષ્મીનું ચંચળપણું વિચારવું; ઉચ્ચ વિચારો અને કાવતરાઓ પર આપણું
મન સ્થિર કરવું, દરેક કાર્ય કરતાં પહેલાં અથવા દરેક સ્પર્ધા બોલતાં
પહેલાં બહુ વિચાર કરવો; ડોઝ પણ બાબતનો દુરામલ નહિ કરતાં સત્યના
શોધક બનવું; ટુંકમાં જેથી દુર્ગણ નાશ પામે, સદ્ગુણ ખીલે અને આ-

તમાની સંમુખ જવાય તેવા સર્વ ઉપાયો યોજવા-આ સર્વનો કર્તવ્યમાં -દરવા યોગ્ય કાર્યોમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

ઉપર જણાવેલાં કાર્યો કરવા યોગ્ય છે, એવી એકવાર આપણી બરાબર ખાત્રી થાય તો પછી આપણને એક ઉમદા ધોરણ મળે છે અને તે ધોરણ વડે આપણે આપણાં કાર્યોની તુલના આત્મપ્રભુ સંમુખ દરી શકીએ છીએ.

આ ધોરણનો બરાબર ખ્યાલ હૃદયમાં રાખી રાત્રિએ આપણી જાતને પૂછવું જોઈએ કે: “ મેં ભૂલ ક્યાં કરી છે? અથવા તો મેં સાફ શું કયું છે?” જો આખા દિવસના કાર્યોની બરાબર તપાસ કરતાં આ સવાલના જવાબમાં આપણને હૃદયથી એમ લાગે કે આમાંનો એક પણ નિયમ આખા દિવસમાં મેં નથી ભાંગ્યો, તો તેજ વખતે આપણું અંતઃકરણ આપણા કંઠમાં દિવ્ય આનંદની માળા આરોપે છે. પણ બારીક તપાસની અંતે આપણને એમ લાગે કે આપણાથી આ દિવસમાં કેટલાક દોષ થયેલા છે તો તેજ અંતઃકરણ પશ્ચાત્તાપની અગ્નિથી આપણને બાળે છે. જેમ સોનાને લાગેલો મેલ અગ્નિથી બળી જાય છે, તેજ રીતે આત્માને લાગેલો મેલ આ પશ્ચાત્તાપની અગ્નિથી બળી જાય છે. અને આત્મા શુદ્ધ બને છે; આ હેતુથીજ દરરોજ રાત્રીએ ઉંઘતાં પહેલાંજ દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તપાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

શરૂઆતમાં કેટલાક દિવસ સુધી આ કામ કરવામાં શરીર તમને અંતરાય રૂપ થશે, તમને કેટલીવાર આ તપાસ કર્યા સિવાય એમને એમ સુષ્કજવાનું મન થશે. પણ તેથી જરાપણુ ગભરાતા નહિ, પણ તમારા તિશ્ચયને વળગી રહેજો. જો તમારો આત્માને પવિત્ર બનાવવાનો સંકલ્પ દૃઢ હશે તો આ અડચણ દૂર થતાં વાર લાગશે નહિ. થોડા દિવસ સુધી દેવ પાડ્યા પછી શરીર જરૂર તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તશે.

જે પાપ કરવામાં આવે છે, તેના બે વિભાગ પાડી શકાય. કરવા યોગ્ય કાર્ય નહિ કરવાથી પાપ બંધાય છે, તેમજ નહિ કરવા યોગ્ય કાર્ય કરવાથી પણ પાપ બંધાય છે. આ માટે બે જુદાજુદા પ્રશ્નો આપણે આપણી જાતને પૂછવા જોઈએ: “ મારે દરવા યોગ્ય કયું કામ આજના દિવસમાં ભૂલી ગયો છું?” એ પ્રથમ સવાલ છે. બીજો સવાલ એમ જણાવે છે કે “ મેં નહિ કરવા યોગ્ય કયું કામ આજે કયું છે?”

આ રીતે આપણને જણાય છે કે પાપના એ વિભાગ છે. શુભકામ કરવાનું ભુલી જવું તે અને ખરાબ કાર્ય કરવું તે; આ બંને જૂદી બાબત છે.

એક, વિધિ માર્ગનું ઉદ્વેગન છે; બીજું, પ્રતિષેધ માર્ગનું ઉદ્વેગન છે. દાખલા તરીકે ધર્મશાસ્ત્ર એમ ઉપદેશ આપે છે કે “માતાપિતાની ભક્તિ કરવી.” જે મનુષ્ય માતાપિતાની ભક્તિ નથી કરતો તે આ વિધિ-માર્ગથી વિરૂદ્ધ ચાલે છે. વળી શાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે “તું ચોરી કરતો નહિ.” આ પ્રતિષેધ-નિષેધ માર્ગ છે. હવે જે ચોરી કરે છે તે પ્રતિષેધ માર્ગની વિરૂદ્ધ વર્તે છે એટલે કે, પ્રતિષેધ માર્ગનું ઉદ્વેગન કરે છે.

આ સંબંધમાં એક અગત્યની બાબત ઉપર તમારું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. રાત્રીએ આ તપાસ કરતી વખતે પોતે કરેલાં ધણાં કાર્યો ભૂલી જાય છે તેમ ન બને તે માટે આ એક ઉપાય સૂચવવામાં આવે છે. “

પ્રાતઃકાળથી આરંભ કરવાને બદલે રાત્રીથી આરંભી કાર્યનું અવલોકન કરો. રાત્રીએ અવલોકન કરવા માંડ્યું તે અગાઉ મેં શું કયું હતું? તે પહેલાં હું ક્યાં હતો? ત્યાં શું કરતો હતો? આ રીતે રાત્રીથી આરંભી છેક પ્રાતઃકાળનું કાર્ય યાદ આવે, ત્યાંસુધી વિચારમાં ને વિચારમાં પાછા જવું. આમ કરવાથી એકપણ કાર્ય તમે ભૂલી જશો નહિ, અને તમે કરેલાં કાર્યોનું આ રીતે બારીક અવલોકન તમારા અંતરરત્ના રૂપી ન્યાયાધીશ પાસે કરી શકશો. આપણું અંતઃકરણ એજ આપણો ન્યાયાધીશ છે. તેના જેવો સમર્થ અને સત્યપ્રિય ન્યાયાધીશ તમને બીજે કોઈ સ્થળે મળી શકશે નહિ. અંતઃકરણથી કાંઈ છુપું નથી; એ ખરેખરો ન્યાય આપે છે. તેનામાં જરાપણ પક્ષપાત નથી. આપણે બીજાનો ઉપદેશ ન માણુ-કારીએ, એ પણ આ અંતઃકરણનો એવો સખ્ત આદેશ છે કે તેને ગણુકાર્યા વિના ચાલેજ નહિ.

આ પ્રમાણે દરરોજ શુદ્ધિપૂર્વક ખરા અંતઃકરણથી પ્રયત્ન કરવાથી અશુભ કાર્યો કરતાં આપણે અટકીએ છીએ, અને શુભ કાર્યોમાં સ્વાભાવિક રીતે આપણી પ્રવૃત્તિ થાય છે અને આપણું હૃદય નિર્મળ બને છે. જો આ સઘળા કામ મેળવવા તમારી જાગરની ઇચ્છા હોય, જો આત્માની શુદ્ધતા મેળવવી હોય તો દરરોજ સુતી વેળાએ એકાગ્ર ચિત્તથી નીચેના ટુંક લેખ વાંચો, વિચારો અને તે પ્રમાણે વર્તો.

આત્મનિરીક્ષણ (Self-Examination.)

અને

દરરોજના કાર્યોનું અવલોકન.

દરરોજ સૂતી વખતે કરવા યોગ્ય વિચારો.

હે પરમ કૃપાળુ દયાવાન ક્ષમાવાન પ્રભુ ! આજે પૂર્ણ થતા દિવસની અંદર આ જીવથી માનસિક વાચિક કે કાયિક જે કાંઈ પાપ થયું તેની આપ સમક્ષ ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ક્ષમા માગવાને જીવ તત્પર થયેલો છે. હે પ્રભો ! આપ સર્વ જાણો છો, એટલે આજના દિવસમાં મારાથી કયા અપરાધો થતા પામ્યા છે, તે આપથી અન્નણ્યું નહિ હોય; છતાં કરવા યોગ્ય કામ નહિ કરવાથી અથવા નહિ કરવા યોગ્ય કામ આચરવાથી મેં જે દોષ કર્યા હોય, તે આપ સમક્ષ નિવેદન કરવાને હું પ્રવૃત્ત થયેલો છું. હે દેવ ! આપની કૃપાથી શુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે, અને અશુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે તેથી હું તદ્દન અન્નણ્યો નથી, પણ કોષ, અહંકાર, કપટ, લોભ કે કામને વશ થઈ મારાથી જે અશુભ આચરણ થયું હોય, તે આપને જણાવી હું આપ પાસે ક્ષમા માગું છું, અને ઇચ્છું છું કે ફરીથી એવું આચરણ મારાથી ન થાય તેવું જગ મને મળે.

(નીચે જણાવેલા) દશ અધર્મમાંથી પ્રમાદ દશાથી અથવા અજ્ઞાનતાથી જે પાપ થતા પામ્યું હોય, તેનું હું રમરણ લાવું છું. તે કામને આ મ-સાક્ષીએ, તેમજ હે પ્રભો ! આપની સાક્ષીએ અનુચિત ગણું છું, નિંદું છું, અને ફરીથી તે કામ હું નહિ કરું એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા આપની સન્મુખ હૃદયથી લેઉં છું.

તે દશ અધર્મ નીચે પ્રમાણે છે.

ત્રણ પ્રકારનાં માનસિક (મનનાં) પાપ.

- (૧) પારકા દ્રવ્યની અયોગ્ય ઇચ્છા કરવી;
- (૨) મોઝ પણ પ્રાણીનું અનિષ્ટ ચિંતવવું;
- (૩) અસત્ય વાતને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લેવી;

ચાર પ્રકારનાં વાચીક (વાણીનાં) પાપ.

- (૧) કોઈને પણ દુઃખ થાય તેવું કડવું વચન બોલવું;

(૨) હૃદયથી જે માનતા હોઈએ તે વિરૂદ્ધ અસત્ય બોલવું.

(૩) પારકી ચાટી કે નિંદા કરવી.

(૪) સંબંધ વગરનાં ગપ્પાં મારવામાં સમયને નકામો ગુમાવવો;

ત્રણ પ્રકારનાં શારીરિક પાપ.

(૧) બીજાએ નહિ આપેલી વસ્તુ લોભથી કે અન્યાયથી મઢણ કરવી;

(૨) કોઈપણ જીવની હિંસા કરવી;

(૩) પરસ્ત્રી સાથે અયોગ્ય વર્તન આચરવું.

આ પ્રકારના દશ અધર્મમાંથી કોઈપણ અધર્મ મન, વચન કે શરીરથી આ જીવે આચર્યું હોય તો તેની આત્મસાક્ષીએ મન, વચન અને શરીરથી ક્ષમા માગું છું, હૃદયથી તેનો પશ્ચાત્તાપ કરું છું, ફરીથી તેવું નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું, અને તે પ્રતિજ્ઞા પાળવાનું બળ મને મળે એવી હે પ્રભો ! આપ પાસે પ્રાર્થના કરું છું. જે પાપને વાસ્તે ક્ષમા માગવા અને આત્મસાક્ષીએ પશ્ચાત્તાપ કરવા હું તૈયાર થયેલો છું તે પાપની ક્ષમા માગવાનો અને પશ્ચાત્તાપ કરવાનો ફરીથી સમય ન આવે એજ આ હૃદયની પ્રાર્થના.

દશ પ્રકારના ધર્મ.

(૧) શમ પાળવો એટલે મનને કાબુમાં રાખવું અને જીદા જીદા વિચારોમાં અને રિપયોમાં તેને રખડવા ન દેવું.

(૨) દમ ગુણ સેવવો, એટલે દરેક પ્રસંગે ઈદ્રિયો પર સંપૂર્ણ કાબુ રાખવો.

(૩) દરેક પ્રસંગે સત્ય બોલવું.

(૪) લોકોએ આપણા તરફ કરેલા અપરાધ વાસ્તે હૃદયથી ક્ષમા આપવી.

(૫) જ્ઞાનમાં યથાશક્તિ દરરોજ કાંઈક ધન આપવું.

(૬) દયાનું કોઈપણ સાઈ કામ કોઈના પર કરવું.

(૭) પ્રભુપૂજન, ગુરુભક્તિ અને વડિલોનો વિનય કરવો.

(૮) મન, વચન અને કાયાથી શુદ્ધતા પાળવી.

(૯) જ્ઞાન મેળવવામાં પ્રતિદિન થોડો પણ સમય પસાર કરવો.

(૧૦) જગતના તમામ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ, એવી શુભ ભાવના દરરોજ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ ભાવવી.

આ દશ પ્રકારના કરેલા યોગ્ય કાર્યોમાંથી—આચર્યા યોગ્ય ધર્મોમાંથી
 ને કોઈપણ ધર્મ કોઈક પણ્યથી શુદ્ધ આચરવા આજની દિવસમાં
 સમર્થ થયો હોય તો તે કાર્યને હું અનિવંદ્ય છું, તે ક્ષમા વાસ્તે હું
 આનંદ પામું છું, અને તેણે શુભ કાર્ય કરવાનું વિશેષ યજ્ઞ મને પ્રાપ્ત
 થાયો એજ હૃદયની તીવ્ર ઈચ્છા છે. આ રીતે હે પ્રભો ! મારા હૃદયનો
 વિનાશ પામે ! દશ સહયુક્તો ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામતા જાયો ને મારામાં જે
 કાંઈ શક્તિઓ હોય તેનો પરોપકાર વાસ્તે સદુપયોગ થાયો ! એજ હે
 દેવ ! મારી પ્રાર્થના છે. છેવટમાં એજ વાચના છે કે :—

अहं सर्वान् क्षमे जीवान्, ते क्षम्यन्तु मां सदा ।
 मैत्री मे सर्व भूतेषु, वैरं मम न केनचित् ॥

“ હું સર્વ જીવને ક્ષમા આપું છું, સર્વે જીવો મને ક્ષમા આપો ! મારે
 સર્વ પ્રાણીઓ સાથે મૈત્રી ભાવ છે, મારે કોઈ સાથે વેર નથી ”—

शिवस्तु सर्वजगतः परहितनिरता भवन्तु भूतगणाः ।
 दोषाः प्रयान्तु नाशे सर्वत्र जैनः सुखी भवतु ॥

સર્વ જગતનું કલ્યાણ થાયો, પ્રાણી માત્ર પારકાના હિતમાં તત્પર થાયો,
 સર્વે દોષો નાશ પામે, અને સર્વ સ્થળે-લોકો સુખી થાયો ?



અંગિક

પુ. ૧

૧૧.૦૧

અંક ૪

વાર્ષિક મુદ્રય.

૩૫૫-૦ (લિટીન પાન્ટેજ સહિત
આશુ સાવની ભેટ).

(૧) બહુભર તથા (૨) સુદર્શન.

ખાસ ઠરાવ.

લવાજમ અગાઉથી લેવામાં આવશે
અને ભેટ તૈયાર થયેથી મો-
ટલવામાં આવશે.



તંત્રી,

ગાંધી નેશનલ આર

ગાંધી નેશનલ આર પ્રેસમાં છાપ્યું.

ગાંધી નેશનલ આર પ્રેસમાં.